

VUODEN TÄRKEIMMÄT TAVOITTEENI

& väliaskeleet ja mittarit

Polku 1

Polku 2

Polku 3

Polku 4

Polku 5

Ohjeita suunnitteluhetkeesi

Päätä vuodelle 3 – 5 yksinkertaisen selkeää ja konkreettista tavoitetta. Konkreettinen tarkoittaa, että tavoitteesi toteutuminen on helppo todeta. Laihdun 5 kiloa tai kirjoitan yhden sivun päivässä ovat hyviä mitattavia tavoitteita. Aseta mittarit siten, että varmasti tiedät, kun olet saavuttanut tavoitteen.

Pysähdy miettimään mitä oikeasti tahdot ja tarvitset. Muista huomioida kaikki elämän eri osa-alueet. Kirjoita jokaiselle tavoitteelle selkeät väliaskeleet, joita pitkin voit edetä pienemmissä paloissa – eihän kukaan voi lakaista kerralla kokonaista voimapuutarhaa kaikkine ihmeellisine polkuineen. Tarkoitus on lakaista huolella ja nauttien poluilla kulkemisesta. Aarteet polun mutkissa ja kivien koloista kannattaa kerätä talteen essun taskuihin. Suunnitellessasi pohdi samalla tarvitsetko uusia lakaisuvälineitä tai onko sinun opeteltava jokin uusi työtapa tai taito, että voisit edetä keveämmin.

Toivon sinulle inspiroivia suunnitteluhetkiä

Sari

runotalo.fi